



Nous nous faisons une joie de partager cet événement. Vous trouverez ci-dessous quelques précisions techniques et pratiques afin que ces Boucles de la Meuse demeurent un vrai challenge, un vrai contentement sous le soleil ou sous la pluie...

RSI s'efforce d'organiser cet événement pour que vous rouliez le plus léger possible et que vous soyez dans des conditions optimales pour effectuer la distance qui vous convient avec un retour en car sécuritaire (personne ne s'endormira au volant...) et confortable. Des participant(e)s feront l'Aller/Retour Monthermé-Révin 40 kms, d'autres 20 kms Charleville-Monthermé (avant le grand pont), et c'est vrai qu'il est possible de faire les 60kms Charleville-Monthermé ... Adeline sera là pour aider, soutenir, accompagner tous ceux qui vont découvrir les 20 kms; certaines et certains vont faire les 40 kms ou 60 kms et donc nous nous retrouverons tous à Monthermé.

Nous avons eu jusqu'ici des années soleil, des années mitigées et des années pluie. Nous vous conseillons donc de prévoir toutes les versions :

- des lunettes de soleil au coupe vent anti-pluie de toute façon il y a le car et vous pourrez y laisser tout ce qui n'est pas Papiers Persos ou Portables ainsi qu'un vêtement confortable physiquement et affectivement parlant... afin de bien récupérer.

### Les Différents Parcours, « Ne Partez pas seul(e) » :

Pour ceux qui font l'aller et retour, vous aurez encore la possibilité de vous organiser dans le car pour constituer vos binômes et n'oubliez pas de laisser dans le car ce qu'il faut pour vous changer au plus tard vers 15h.

Pour ceux qui feront les 20 kms, vous allez pouvoir faire de courtes pauses de 5mn maximum pour boire et manger mais l'objectif c'est l'arrivée où vous pourrez vous poser c'est-à-dire récupérer, retrouver le car et déjeuner à Monthermé.

### Paquetage Rando, petit sac à dos et paquetage pluie :

Nous vous proposons de prévoir :

- un petit sac à dos avec boissons, en-cas, portefeuille, portable pour le parcours, crème solaire, chapeau, laine polaire, poncho ou Kway pour la pluie, pensez aussi à la banane, bien pratique pour avoir ses fruits secs et son eau sous la main par exemple

- un grand sac rempli d'un change complet (T-Shirt, laine polaire, pantalon, chaussettes, chaussures, sous-vêtements, serviette-éponge, coupe-vent doublé, vêtement doudou) et de tout ce que vous désirez avoir à l'arrivée d'une bonne randonnée sportive.

S'il pleuvait dès notre arrivée, vous retrouveriez votre paquetage dans le car à l'arrivée à Monthermé. Cela permet de se changer et d'être au chaud.

### Pique Nique/Ravitaillement

Concernant le Pique-nique, il vaut mieux que vous prévoyez ce qu'il faut, il y a normalement à Monthermé la possibilité de prendre une frite chaude ou une boisson chaude et s'installer sur les tables et chaises prévues pour cela. 🍷😊

**A ne pas oublier :** resserrer vos boulons (roues, trucks et freins) et à mettre une petite goutte de dégrissant à chaque roue.

Huile Arnica Weleda pour ne pas avoir de courbatures après la douche avant et après la rando. N'oubliez pas de charger votre téléphone portable afin que l'on puisse communiquer.

**Départ :** dimanche 6 juin 2021 à 7h15 maximum du matin au niveau de l'Avenue de France 75013 Paris.

**Rappel par sms samedi 5 juin**

**Retour :** 16h00 au plus tard de Monthermé en direction de Paris.



À dimanche 6 !

